<<MFSやわらか食　栄養価＞＞

	献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	コレステロール (mg)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	アレルギー項目	主菜	副菜1	副菜2	副菜3	副菜4
A	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	224	13.6	6.1	34	28	23.9	4.1	1.9	355	158	卵/大豆/鶏肉/米/小麦	おだしのきいたがんもと野菜の煮物	ごぼうのしぐれ煮風	お浸し（大根・ゆず）	ブロッコリーのサラダ（オーロラソース）	金時豆
	すき焼き風	206	10.9	9.7	20	19.2	14.8	4.1	1.6	386	144	牛肉/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/卵/ごま/米	すき焼き風	ごぼうサラダ	いんげんの辛し和え	里芋の田楽風	大豆の煮物
	豚肉の味噌炒め	192	13.2	4.9	37	24.9	21.4	3.5	1.6	305	141	豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米/鶏肉	豚肉の味噌炒め	大根の生姜あんかけ	酢味噌和え	人参のグラッセ	煮豆
	さばのにんにく醤油焼き	224	15.1	11.4	36	15.4	12.5	2.9	2.1	347	155	さば/小麦/大豆/米/鶏肉/豚肉/りんご/乳成分	さばのにんにく醤油焼き	ひじき煮（大豆）	大根の昆布和え	人参の甘煮	カリフラワーのマリネ
	鱈のホワイトソース仕立て	213	12.7	8.1	42	23.1	20.8	2.3	1.3	352	172	大豆/乳成分/小麦/鶏肉/豚肉/卵/りんご/ゼラチン	鱈のホワイトソース仕立て	キャベツのソテー（ベーコン入り）	トマト煮（なす）	卵焼き	金時豆
	鶏肉のくわ焼き	189	12.9	4.8	36	23	20.4	2.6	1.6	421	158	鶏肉/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/オレンジ	鶏肉のくわ焼き	じゃが芋の炒煮	煮びたし（小松菜）	人参のマーマレードソース	なます
	豚カツ	225	9.3	11.7	14	20.2	18	2.2	1.8	266	89	卵/小麦/大豆/豚肉/ゼラチン/鶏肉/米/りんご	豚カツ	煮物（鶏）	しそ和え	里芋の田楽	お浸し（ブロッコリー）
	ぶり大根	202	11.1	5.7	31	26.4	23.1	2.8	1.5	339	105	ゼラチン/小麦/大豆/卵/乳成分/豚肉/オレンジ/米/ごま/鶏肉	ぶり大根	じゃが芋とハムのポン酢和え	煮物（ごぼう）	キャベツのごま和え	金時豆
	赤魚のおろし煮	188	10.2	8.5	25	18.1	13.9	3.9	1.8	447	117	小麦/大豆/米/ごま/卵/乳成分/鶏肉/りんご/落花生	赤魚のおろし煮	白和え	ポテトサラダ	カリフラワーのトマトソース	ピーナッツ和え（ほうれん草）
	生姜香る牛肉と根菜の煮物	197	11	8.5	31	19.4	15.5	3.5	1.8	471	130	牛肉/小麦/大豆/米/ごま/卵/乳成分/りんご	生姜香る牛肉と根菜の煮物	ごま和え（ほうれん草）	きんぴらごぼう（味噌）	じゃが芋のアリオリソース	れんこんの梅和え
	鶏肉の西京みそ漬け焼き	204	11.9	8.6	37	19.5	16	3.4	2.2	483	155	鶏肉/大豆/ゼラチン/小麦/米/ごま/卵	鶏肉の西京みそ漬け焼き	蓮根の炒り煮	ブロッコリーのサラダ（オーロラソース）	香りお浸し（大根）	人参の胡麻和え
	旨味たっぷりめばるの和風あん	183	13	7.8	45	14.9	12.8	2.3	1.7	345	174	小麦/大豆/米/卵/ゼラチン/ごま	旨味たっぷりめばるの和風あん	なすの味噌炒め	卵焼き	煮豆腐	筍の土佐煮
	さわらのマスタードソテー	209	12.5	12	50	13.4	10.8	2.6	1.6	538	208	小麦/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/卵/乳成分	さわらのマスタードソテー	コンソメ煮（大根・ベーコン）	じゃが芋のアリオリソース	人参のグラッセ	ソテー風（グリンピース）
	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	188	13.4	7.4	40	16.4	13.9	2.5	1.8	445	163	鶏肉/大豆/小麦/米/卵/乳成分/豚肉/さば/ごま	鶏肉とごろっと野菜のカレー煮	ベーコンのクリーム煮	筍の青じそソース	青のり和え（じゃが芋）	辛し和え
B	筑前煮	248	13	8.5	40	28.1	23.7	4.4	1.5	494	172	鶏肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/乳成分/豚肉	筑前煮	ほうれん草のサラダ	白和え	さつま芋バター	金時豆
	酢鶏	235	12	10.5	15	22.7	20.6	2.1	1.8	221	103	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/ごま/りんご/牛肉/豚肉/米	酢鶏	中華煮（ささみ・ブッロコリー）	豆腐煮	キャベツの和え物	大豆の煮物
	ハンバーグデミグラスソース仕立て	236	13	11.5	37	21	17.5	3.5	1.9	405	155	乳成分/小麦/牛肉/鶏肉/大豆/りんご/豚肉/卵	ハンバーグデミグラスソース仕立て	キャベツ和え（ささみ入り）	じゃが芋のゆかり和え	ソテー風（菜の花）	コンソメ煮（大根）
	さわらの蒲焼風	210	12.5	11.6	48	14.4	11.7	2.7	1.7	496	211	小麦/大豆/米/卵/ごま	さわらの蒲焼風	茄子の煮物	マヨネーズ和え	人参のごま和え	大豆の煮物
	さばの味噌煮	251	15.7	13	40	18.3	15.4	2.9	1.6	356	160	さば/小麦/大豆/卵/米/ごま	さばの味噌煮	煮物（ひろうす）	ブロッコリーの中華風サラダ	ごま和え（ほうれん草）	和え物（じゃが芋）
	レモン香るさっぱりチキン	181	12.9	7.3	36	14.2	10.8	3.3	1.9	468	160	鶏肉/乳成分/小麦/オレンジ/大豆/豚肉/ゼラチン/卵/米/りんご	レモン香るさっぱりチキン	キャベツのソテー風	里芋の和風あん	トマト和え（なす）	グリンピースの甘煮
	ビーフシチュー	247	12	14.3	54	17.1	14.4	2.3	1.5	377	138	牛肉/乳成分/小麦/大豆/りんご/米/鶏肉/豚肉/卵/もも	ビーフシチュー	ポテトサラダ	カリフラワーのマリネ	フルーツ（黄桃）	トマト煮（卵）
	鮭の味噌漬け焼き	201	14.7	9.5	55	14.4	11	3.4	1.5	472	221	さけ/大豆/米/小麦/鶏肉/卵/乳成分	鮭の味噌漬け焼き	そぼろ煮	ひじきと大豆の煮物	グリンピースのサラダ	とろっとたまご
	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	192	9.8	7.1	22	22.3	20.3	1.9	2.2	432	116	小麦/鶏肉/大豆/豚肉/米/ごま/乳成分/卵	白身魚の野菜たっぷり甘酢あんかけ	豆腐の煮物	ほうれん草のごま味噌和え	さつま芋バター	大根の味噌マヨかけ
	豚肉のみぞれ煮	182	12.1	6.7	37	18.5	15	3.5	1.5	454	139	豚肉/小麦/大豆/米/ごま/鶏肉/さば	豚肉のみぞれ煮	煮物（なす・里芋）	蓮根のきんぴら	キャベツの昆布和え	ひじき煮
	鶏肉の山椒焼き	189	12.4	5.1	29	23.9	21.6	2.6	1.4	423	138	鶏肉/大豆/小麦/さば/米	鶏肉の山椒焼き	昆布の煮物	人参の甘煮	さつま芋のレモン煮	香りお浸し（大根）
	めばるの照り焼き	200	11.3	4.8	43	27.6	25.3	2.3	1	431	145	小麦/大豆/米/ごま/卵/乳成分/豚肉	めばるの照り焼き	煮物（さつま芋）	青梗菜の辛し和え	人参のサラダ	金時豆
	白身魚の唐揚げ野菜ソース	203	8	8.9	21	22.1	19.8	2.3	2	388	104	卵/乳成分/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/りんご/米/ごま	白身魚の唐揚げ野菜ソース	根菜煮（れんこん・鶏肉）	里芋ごま煮	筍の和え物	大根のしそ和え
	肉じゃが	215	15	7.6	64	21.3	18.3	2.9	2	363	163	豚肉/大豆/小麦/米/卵/ゼラチン/鶏肉/ごま	肉じゃが	あさりの炒め煮	南瓜の甘煮	卵焼き	ブロッコリーの塩だれ
C	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	189	12.5	6.2	32	21	18.7	2.3	1.5	429	140	鶏肉/大豆/小麦/さば/米/豚肉/りんご/くるみ	鶏肉の野菜たっぷり甘酢あんかけ	豆腐の含め煮	ナムル	蓮根の梅しそ和え	里芋のくるみ和え
	回鍋肉	248	15.2	10.8	53	22.2	19.3	2.8	1.5	369	171	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/りんご/卵/乳成分	回鍋肉	さつま芋のサラダ	いんげんのごま和え	大根の甘酢	大豆の甘煮
	牛肉のプルコギ	237	13.6	12.8	43	15.8	12.5	2.7	1.5	466	145	牛肉/大豆/小麦/米/ごま/卵/乳成分/豚肉/さば	牛肉のプルコギ	ポテトサラダ	大根の生姜あんかけ	ほうれん草の青じそ風味	ひじき煮
	めばるの塩焼き	190	12.2	9.4	56	14	10.3	3.7	1.5	374	155	小麦/大豆/鶏肉/豚肉/ごま/米/卵	めばるの塩焼き	煮物（ごぼう・人参）	じゃが芋のマヨ和え	白菜の酢味噌和え	大豆の煮物
	ホキの和風ソース	192	9.9	7.4	26	21.3	18	3.3	1.6	399	111	大豆/小麦/米/鶏肉/ごま	ホキ和風ソース	ごぼうのしぐれ煮風	大根の甘酢	いんげんのごま和え	さつま芋のあんこ煮
	チキンのクリームソース	215	14	10.4	57	16.2	12.8	3.4	1.6	485	194	鶏肉/乳成分/小麦/大豆/卵/豚肉/りんご	チキンのクリームソース	トマト煮（ブロッコリー・ベーコン）	じゃが芋アリオリソース	卵とグリンピースのソテー	カリフラワーのマリネ
	豚肉の塩だれ	201	11.3	7.6	52	22.1	18.1	3.9	1.7	404	122	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/米/卵	豚肉の塩だれ	煮物（南瓜）	ひじきソテー	蓮根の甘煮	人参サラダ
	鮭の照り煮	180	12.7	7.5	42	15.5	12.3	3.2	1.6	470	210	さけ/大豆/小麦/米/くるみ/卵	鮭の照り煮	じゃが芋の和風あんかけ	小松菜のくるみ和え	GPのマヨ和え	ひじき和え
	赤魚の煮つけ	216	10.9	12.8	31	15	11.8	3.1	1.6	356	144	小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/りんご/ごま	赤魚の煮つけ	ポテトサラダ	豆腐の煮物	ほうれん草のお浸し	ブロッコリーの辛し和え
	豚肉となすのみそ炒め	185	11.3	7.9	37	17.7	15.3	2.3	1.6	309	120	豚肉/大豆/小麦/ごま/りんご/ゼラチン/米	豚肉となすのみそ炒め	根菜の煮物（大根・人参）	小松菜の辛し和え	りんご	蓮根の木の芽和え
	タンドリーチキン	258	13.1	14.1	51	19.8	15.5	4.2	1.7	415	161	鶏肉/大豆/卵/小麦/乳成分/豚肉/りんご	タンドリーチキン	コンソメ煮	ごぼうサラダ	ソテー（卵・トマト）	グリンピースの甘煮
	鱈の粕漬け	200	15	8.9	50	15.4	13.2	2.2	1.7	370	146	大豆/卵/小麦/オレンジ/米/鶏肉/ごま/ゼラチン	鱈の粕漬け	じゃが芋の炒め煮	ほうれん草の胡麻和え	卵焼き	人参の甘煮
	あさりのオイスターソース炒め	191	9.6	4	38	29.9	27	2.9	1.8	210	152	大豆/小麦/ごま/鶏肉/豚肉/乳成分/りんご	あさりのオイスターソース炒め	なすの甘酢煮	筍の土佐煮風	金時豆	カリフラワーのサラダ
	鶏肉の油淋ソース	187	11.7	6.8	61	19.6	17.5	2.1	1.8	425	134	鶏肉/小麦/大豆/豚肉/米/ごま/卵/乳成分/えび/かに/さば/ゼラチン	鶏肉の油淋ソース	大根のオイスター煮	ナムル	大学芋	かに入り卵蒸し（あんかけ）
D	豆腐とあさりのにんにく醤油炒め	205	10	9.9	30	19.5	15.9	3.6	2	293	158	大豆/小麦/ごま/牛肉/鶏肉/豚肉/ゼラチン/さば	豆腐とアサリのにんにく醤油炒め	中華風金平（ごぼう）	ほうれん草の中華和え	人参の和え物	昆布豆
	鶏のから揚げ	251	12.1	13.8	40	19.6	17.3	2.2	1.9	256	70	卵/小麦/鶏肉/大豆/ゼラチン/豚肉/ごま/乳成分	鶏のから揚げ	煮物（鶏ひき肉・人参）	ほうれん草とベーコンのソテー	卵焼き	大豆のトマト煮
	豚肉のサムジャン炒め	186	12.6	7.3	42	15.3	13	2.3	1.4	364	154	豚肉/大豆/小麦/米/ごま/鶏肉/卵/乳成分/牛肉/ゼラチン	豚肉のサムジャン炒め	白菜の中華煮	ほうれん草の和え物	人参の白和え	さつま芋の甘煮
	かれいのみぞれ煮	200	10.1	11.6	34	14.1	11.2	2.9	1.7	366	129	ゼラチン/小麦/大豆/米/卵/乳成分/豚肉/鶏肉/ごま	かれいのみぞれ煮	ジャーマンポテト	人参の辛し和え	グリンピースの甘煮	ひじきの煮物
	さわらの西京焼き柚子風味	209	11.8	10.3	44	17.2	14.2	3	2.2	526	206	大豆/米/小麦/鶏肉/豚肉/ごま/乳成分/りんご	さわらの西京焼き柚子風味	煮物（じゃが芋・人参）	ブロッコリーのマリネ	小松菜の和え物	蓮根の甘酢
	鶏肉のバーベキューソース	194	11.6	8.8	37	17.1	14.6	2.5	1.3	422	133	鶏肉/大豆/りんご/小麦/卵/乳成分/豚肉/オレンジ	鶏肉のバーベキューソース	ほうれん草とベーコンのバターソテー	じゃが芋のアリオリソース	人参のマーマレードソース	キャベツのカレーマリネ
	牛肉と彩り野菜のトマト煮	268	12.4	16.5	44	18	14.9	2.7	1.7	392	166	牛肉/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/りんご/卵/豚肉/オレンジ	牛肉と彩り野菜のトマト煮	じゃが芋のマヨマスタード和え	あさりのソテー	人参のマーマレードソース	ほうれん草のバターソテー
	鮭のちゃんちゃん焼き	181	13.9	7.5	38	14.7	11.6	3.1	1.8	416	224	さけ/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/ごま/りんご/ゼラチン/乳成分/米	鮭のちゃんちゃん焼き	ひじき煮（大豆）	白菜の梅和え	グリンピースの甘煮	れんこんの辛し和え
	あじのピリ辛焼き	205	11.2	12.1	39	13.2	10.2	3.1	1.9	376	162	小麦/大豆/米/ごま/卵	あじのピリ辛焼き	ひじきと大豆の煮物	ほうれん草のマヨ和え	豆腐のみたらし風	カリフラワーの甘酢
	豚肉と豆腐の炒め物	191	12.3	5.4	51	23.1	20.8	2.2	1.2	318	123	豚肉/大豆/米/鶏肉/小麦/卵	豚肉と豆腐の炒め物	煮物（大根）	ほうれん草の柚子和え	ポテトサラダ	金時豆
	鶏肉の梅風味焼き	191	11.4	7.8	28	19.1	15.4	3.7	1.9	474	146	鶏肉/小麦/大豆/米/りんご/ごま/くるみ	鶏肉の梅風味焼き	煮物（里芋・人参）	蓮根のきんぴら	くるみ和え（ブロッコリー）	ごぼうの胡麻味噌
	柚子香るさばの塩焼き	212	13.8	11.9	55	13	11.5	1.5	1.2	300	137	さば/小麦/大豆/鶏肉/豚肉/米/卵/乳成分	柚子香るさばの塩焼き	豆腐の煮物	白菜の酢味噌和え	人参のマヨサラダ	スクランブルエッグ
	白身魚の唐揚げ生姜ソース	215	10.1	10.7	25	19.7	17.1	2.6	1.8	272	97	卵/乳成分/小麦/大豆/鶏肉/米/豚肉	白身魚の唐揚げ生姜ソース	じゃが芋のそぼろあんかけ	キャベツのソテー（ベーコン入り）	大豆サラダ	大根の酢味噌和え
	麻婆豆腐	200	12.9	8.5	39	16.8	14.6	2.4	1.7	324	115	鶏肉/大豆/ごま/小麦/牛肉/豚肉/ゼラチン/卵/乳成分	麻婆豆腐	キャベツのハム和え	筍のオイスター煮	卵焼き	ふかし芋
E	八宝菜	206	12.6	10.5	30	15.5	12.3	3.2	1.4	274	141	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/ごま/卵/米/乳成分	八宝菜	ひろうすのあんかけ	ブロッコリーのソテー	里芋のごま和え	大豆の甘煮
	チキンラタトゥイユ	219	11.7	8.5	37	23.8	20.3	3.5	1.2	478	128	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/りんご/豚肉/オレンジ/卵	チキンラタトゥイユ	じゃが芋のコンソメ煮	蓮根のソテー	人参のマーマレードソース	ブロッコリーのマヨ和え
	豚肉の生姜焼き	189	12.2	8.4	37	16.6	14.2	2.3	1.5	221	127	豚肉/小麦/鶏肉/大豆/オレンジ/米/ごま/さば	豚肉の生姜焼き	煮物（大根）	お浸し（小松菜）	筍の木の芽和え	大豆のと昆布の和え物
	白身魚のフリッター	253	10.7	14.6	33	19.4	16.3	3	1.2	413	117	卵/乳成分/小麦/さば/大豆/豚肉/りんご/鶏肉/米	白身魚のフリッター	鶏とほうれん草のクリーム煮	カリフラワーのマリネ	人参の甘煮	ひじきサラダ
	ぶりの塩焼き	195	12.6	9.7	51	14.5	11.7	2.4	1.3	357	104	ゼラチン/鶏肉/豚肉/小麦/大豆/米/ごま/りんご/卵	ぶりの塩焼き	じゃが芋のそぼろ煮	いんげんの辛し和え	蓮根の梅しそ和え	大豆の和え物
	豚肉のスタミナ炒め	245	12.1	6.5	37	35.1	31.6	3.4	1.6	450	143	豚肉/小麦/大豆/ごま/りんご/くるみ	豚肉のスタミナ炒め	大学芋	いんげんの胡麻和え	りんご	グリンピースのくるみ和え
	牛肉のガーリック炒め	204	14.3	10.7	38	13.3	10.6	2.1	1.6	371	141	牛肉/乳成分/小麦/鶏肉/大豆/豚肉/りんご/卵/米	牛肉のガーリック炒め	煮物（ひろうす）	ほうれん草の酢味噌和え	人参のアリオリソース	ひじきサラダ
	白身魚のアメリケーヌソース	202	10.9	10.6	33	16.4	13.8	2.6	1.4	402	143	えび/鶏肉/大豆/豚肉/小麦/卵/乳成分/りんご	白身魚のアメリケーヌソース	煮物（じゃが芋・人参）	ほうれん草とベーコンのバターソテー風	カリフラワーのマリネ	りんごのコンポート
	サーモンフライ	239	10.1	10.7	30	24.5	21.7	2.8	1.8	428	94	卵/乳成分/小麦/さけ/大豆/米/鶏肉/豚肉/ごま/ゼラチン	サーモンフライ	里芋のひき肉あんかけ	じゃが芋のマヨ和え	ほうれん草の白和え	卵焼き
	カレー風味の洋風肉じゃが	188	11.5	7.9	37	17.8	14.5	3.3	1.6	304	127	豚肉/大豆/小麦/鶏肉/米/りんご	カレー風味の洋風肉じゃが	ブロッコリーの醤油だれ	大根の甘酢	白菜のコンソメ煮	りんご
	チキンのハーブ焼き	222	11.7	13.6	65	12.8	10.8	2.1	1.6	362	131	鶏肉/大豆/乳成分/小麦/米/卵/豚肉/ごま	チキンハーブ焼き	卵とトマトの和え物	キャベツの辛し和え	人参のグラッセ	カリフラワーのカレー和え
	鯵のさっぱり梅おろし煮	200	10.5	12.3	35	12.2	9.2	2.9	1.9	347	144	大豆/小麦/米/りんご/ごま/鶏肉/豚肉	鯵のさっぱり梅おろし煮	煮物（ごぼう・人参）	大豆の辛し和え	浅漬け（白菜）	ひじきサラダ
	鯖のつけ焼き	217	14	11.6	40	14.4	11.2	3.2	1.6	373	140	さば/小麦/大豆/米/卵	鯖のつけ焼き	蓮根と人参の味噌マヨかけ	グリンピースの甘酢かけ	カリフラワーのケチャップ煮	ひじきサラダ
	牛肉の黒酢炒め	218	14.2	11.3	43	15	12.1	2.3	1.7	363	150	牛肉/大豆/鶏肉/豚肉/ゼラチン/米/小麦/ごま/卵/乳成分/りんご	牛肉の黒酢炒め	豆腐の中華風旨煮	グリンピースの和え物	卵とトマトの和え物	人参のマリネ